



**COMMUNIQUÉ**  
Pour diffusion immédiate

## **Change de mode. C'est toi qui as le contrôle. Pour des écrans qui font du bien!**

**Montréal, le 7 novembre 2022** – Se brancher plus consciemment aux écrans pour briser l'automatisme, c'est ce que la campagne publicitaire de PAUSE, avec le soutien du gouvernement du Québec, souhaite rappeler aux jeunes avec son nouveau concept *Change de mode. C'est toi qui as le contrôle*. PAUSE veut les sensibiliser au pouvoir qu'ils ont de décider quand, comment et où ils se connectent aux écrans pour s'assurer d'un usage de la technologie qui leur fait du bien. Pour activer cette réflexion et toujours dans le cadre de cette initiative, un évènement de déconnexion, le 24h de PAUSE, est proposé aux jeunes le 20 novembre prochain.

### **L'importance de casser le réflexe**

Selon un sondage Léger réalisé à l'automne 2021 auprès de jeunes, la quasi-totalité d'entre eux (98 %, dont 58 % ont répondu « beaucoup ») disent faire usage d'Internet pour se désennuyer ou lorsqu'ils n'ont rien à faire d'autre<sup>1</sup>, alors que dans un autre sondage, 63 % des répondants rapportent utiliser les écrans par automatisme<sup>2</sup>. « Les écrans sont omniprésents dans la vie de tous et encore plus celle des jeunes! Le défi est de savoir les utiliser afin qu'ils contribuent à notre bien-être et non l'inverse. Avoir un équilibre numérique devient donc une habitude de vie essentielle à développer, particulièrement pour les jeunes qui sont surexposés à la technologie. Le Secrétariat à la jeunesse est fier de soutenir des initiatives telle que PAUSE afin d'inspirer les jeunes du Québec à passer à l'action pour leur santé et ainsi mettre à profit leur plein potentiel. », souligne Mathieu Lacombe, ministre de la Culture et des Communications, ministre responsable de la Jeunesse, ministre responsable de la région de l'Outaouais et ministre responsable de la région de l'Abitibi-Témiscamingue.

Pour arriver à atteindre cet équilibre numérique, on gagne à changer notre relation avec les écrans et à développer l'habitude de se connecter de façon plus consciente afin de reprendre le contrôle. « Cela augmente les chances d'avoir un usage de la techno qui est plus satisfaisant, un usage qui a un impact positif sur les plans personnel et de nos relations, mais surtout, un usage qui ne nous laisse pas un sentiment de vide ou de malaise une fois l'écran fermé », insiste Carollane Campeau, coordonnatrice du volet jeunes de PAUSE.

### **Des petits gestes pour passer à l'action**

Comme le soutient M<sup>me</sup> Campeau, il est possible de se défaire de certains de nos réflexes en lien avec les écrans en posant quelques gestes simples qui nous aideront à reprendre le contrôle, notamment :

- se poser deux questions avant d'utiliser son cellulaire, soit « est-ce vraiment important? » et « est-ce que ça peut attendre? » pour briser l'automatisme de se connecter par habitude ou par ennui;

---

<sup>1</sup> Léger Marketing (2021). *Notoriété et perception de la campagne publicitaire PAUSE* – Rapport d'analyse d'un sondage post-campagne effectué auprès de 752 Québécois âgés de 18 à 24 ans.

<sup>2</sup> Capsana (2021). Sondage post-défi 24h de PAUSE réalisé auprès de 765 participants.

- désactiver toutes les notifications visuelles et sonores qui ne sont pas essentielles afin d’aller en ligne de façon intentionnelle;
- éviter d’avoir son cellulaire sous la main (et les yeux) en tout temps. Il suffit de le laisser dans une autre pièce, de le ranger dans un tiroir ou un sac lorsqu’il n’est pas utilisé. De façon naturelle, cela va permettre de se connecter moins souvent et aux bons moments.

### **24h de PAUSE : le rendez-vous de déconnexion**

Toujours dans le but d’aider les ados et les jeunes adultes à passer à l’action, le 24h de PAUSE est de retour le dimanche 20 novembre prochain. Pour mousser les inscriptions de cet événement de déconnexion, des centaines de milieux post-secondaires (universités, cégeps et centres de formation professionnelle) de partout au Québec s’impliqueront dans la promotion de cette journée auprès de leurs étudiants. Afin de permettre aux participants de personnaliser leur expérience selon leur réalité, quatre types de défis seront proposés. Le 24h de PAUSE est l’occasion de mesurer la place que prennent les écrans dans son quotidien tout en redécouvrant les bienfaits de se déconnecter pour ralentir, être avec des amis sans distraction et faire des activités hors ligne qu’on aime (sport, plein air, cuisine, dessin, lecture, etc.). L’expérience encourage aussi à se reconnecter plus consciemment par la suite et à miser sur des contenus et des activités en ligne qui font du bien. Pour se motiver, les participants courent la chance de gagner un grand prix de 1 000 \$. L’inscription se fait dès maintenant à [pausetonecran.com](http://pausetonecran.com).

### **À propos de PAUSE**

PAUSE fait la promotion d’une utilisation équilibrée d’Internet afin de prévenir les risques liés à l’hyperconnectivité tout en profitant des avantages de la techno. Cette initiative invite les jeunes adultes, les enfants et leurs parents à avoir un usage plus conscient des écrans et à se déconnecter régulièrement. PAUSE est réalisée par Capsana, avec le soutien du gouvernement du Québec ainsi que la collaboration d’un comité d’experts et d’un réseau d’appuis. Pour en savoir plus, visitez [pausetonecran.com](http://pausetonecran.com).

### **À propos de Capsana**

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC, qui est liée à l’Institut de Cardiologie de Montréal, et par la Fondation PSI. Sa mission est d’aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez [capsana.ca](http://capsana.ca).

– 30 –

### **Sources :**

[pausetonecran.com](http://pausetonecran.com) | [facebook.com/pausetonecran](https://facebook.com/pausetonecran) | [instagram.com/pausetonecran](https://instagram.com/pausetonecran)  
[capsana.ca](http://capsana.ca) | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

### **Renseignements et demandes d’entrevue :**

Annie Robitaille  
Chargée de projets  
514-715-6062  
[annie.robaille@citoyen.com](mailto:annie.robaille@citoyen.com)